L'énergie cosmique est indispensable à nos activités quotidiennes. Le sommeil ne nous en procurant pas suffisamment, ce manque se traduit par de la fatigue, de la tension et des maladies physiques et mentales. Il nous faut donc trouver plus d'énergie cosmique ailleurs si nous voulons être en bonne santé. Le seul moyen d'en obtenir abondamment est de méditer. Cette apport d'énergie permet d'ouvrir le troisième oeil , de voyager consciemment hors du corps, d'être détendu, en bonne santé et heureux. La méditation n'est rien d'autre qu'un voyage partant du corps vers les pensées, puis vers Soi et au-delà.

Pour méditer il faut commencer par arrêter les fonctions du corps et de l'esprit: c'est à dire, arrêter de bouger physiquement, de voir, de parler et de penser. La position doit être confortable et stable. Croiser les jambes et les doigts permet de conserver l'énergie en soi. Fermer les yeux permet de s'isoler du monde extérieur et de diminuer le bavardage intérieur. Il est inutile de chanter un mantra ou d'imaginer quoique ce soit, car la technique se suffit à elle même. Inutile donc d'en rajouter. Il faut juste observer sa respiration normale et se détendre. Lorsque le corps se détend, nous ne le sentons plus et notre conscience se dirige alors vers les pensées de surface. Pour les éliminer, il suffit de continuer à observer sa respiration naturelle, en laissant l'inspiration et l'expiration se produire d'elles mêmes. Il est normal au début, de vous laisser entrainer par toutes sortes de pensées parasites. Il est très important de ne pas les chasser lorsque vous vous rendez compte de leur présence. De même, évitez de vous laisser distraire et entrainer par elles. Lorsqu'une pensée vous accapare, arrêtez d'y penser et redirigez calmement votre attention sur votre respiration. Soyez avec votre respiration. Petit à petit, vos pensées s'amenuiseront et votre souffle aussi. Lorsque des flashs de lumières apparaitront, vous n'aurez ni respiration ni pensées. Vous aurez atteint l'état méditatif.

Le corps d'énergie ou corps éthérique est composé de 72.000 nadis ou tubes énergétiques qui parcourent tout le corps. Tous ces tubes partent du sommet de la tête et se propagent dans tout le corps comme les racines d'une plante. Pendant le sommeil profond et la méditation, de l'énergie cosmique entre par la tête via ces tubes et circule partout. Cependant, durant la journée, les pensées empêchent l'énergie cosmique de s'introduire en nous. Par conséquent, notre énergie interne s'épuise provoquant toutes sortes de maladies. Grâce à l'arrêt des pensées pendant la méditation, l'énergie cosmique peut circuler abondamment dans les tubes et les régénérer faisant ainsi disparaitre nos maladies. Lorsque l'énergie cosmique entre par la tête, nous ressentons une lourdeur dans la région de la tête ou bien dans tout le corps. Lorsque le nettoyage des tubes à lieu dans une région particulière on peut ressentir des démangeaisons ou de la douleur dans cette région. Inutile de prendre des médicaments, car toutes ces douleurs disparaitront en méditant régulièrement. En accumulant plus d'énergie cosmique grâce à la méditation, toutes les maladies physiques et mentales disparaissent.

Si nous méditons à l'intérieur d'une pyramide (L= 23cm/ H= 14,7cm), l'état

méditatif (ou arrêt de la pensée) peut être atteint trois fois plus vite que la normale. La pyramide est la forme géométrique qui reçoit le plus d'énergie cosmique sur la planète Terre.  Elle doit être alignée Nord/Sud. L'énergie sera maximale à 1/3 de sa hauteur (ou chambre du roi).

La méditation est un voyage vers soi, pour cela nous devons aller au-delà du corps et des pensées. En choisissant une position confortable, le corps se détend et nous n'y pensons plus. En observant notre respiration, nos pensées disparaissent. Cela permet à l'énergie cosmique de circuler librement et d'éradiquer tous types de maladies. Plus nous méditons, plus l'énergie entre, calmant ainsi l'esprit en profondeur, augmentant la mémoire, la compréhension et nos relations. Nous obtenons des réponses à toutes nos questions.

Une personne de 30 ans devrait méditer chaque jour pendant 30 minutes, une personne de 50 ans 50 minutes, etc. Inutile de chercher un maître ou un gourou. Notre respiration est notre gourou. Par plus de méditation, notre connaissance de nous même augmente, mais qu'est-ce-que la connaissance? Rien d'autre que l'expérience. En méditant tous les jours, nous recevons une énergie supérieure qui active nos sens supérieurs comme le troisième oeil et le corps astral, ce qui nous mènent à une connaissance supérieure et une compréhension plus grande. Nous comprenons toutes les situations que nous rencontrons et sortons de tous nos problèmes. Lorsque le troisième oeil s'active, nous ressentons une démangeaison ou une pression dans la région frontale. Nous commençons à apercevoir des lumières, des couleurs et des sons. La sensation d'avancer dans un tunnel sombre. Plus le corps éthérique reçoit d'énergie cosmique plus nos centres d'énergie ou chakras, ainsi que le troisième oeil se développent. Nous percevons des visions cristallines du plan physique et des fréquences d'autres plans, au-delà des cinq sens, inexprimables avec des mots. Nous voyons des maîtres sous leur forme physique tels que nous les connaissons, puis sous l'apparence d'une lumière vive nous communiquant des messages. Grâce au troisième oeil nous obtenons des solutions à tous nos problèmes, des réponses à toutes nos questions, à travers des intuitions ou des messages des maîtres. Ainsi, nos actions changent, nos croyances changent, notre compréhension change.

Le corps astral, qui est un autre aspect de notre conscience, nous permet de percevoir d'autres plans de réalité. En temps normal, notre conscience est répartie dans tout notre corps physique. Lorsque nous recevons suffisamment d'énergie nous permettant de percevoir des fréquences d'autres plans que le plan physique, la conscience se déplace sous la forme d'un corps astral. D'habitude, pendant que nous dormons, nos sorties astrales se font inconsciemment. Elles se traduisent sous forme de rêve à notre réveil. Mais pendant la méditation, on peut percevoir consciemment les expériences du corps astral  et accéder à de nouvelles dimensions. Le corps astral peut se connecter à toutes les fréquences sans aucune limitation. Nous comprenons grâce à lui que nous sommes illimités.

Grâce à la méditation pratiquée quotidiennement, nous accumulons des connaissances non plus limitées au seul plan physique, mais des connaissances bien plus vastes qui nous permettent de comprendre la situation dans son ensemble. Une fois toutes les expériences méditatives vécues et mises en oeuvre dans notre vie pratique, nous obtenons une grande compréhension qui nous permet de percevoir et de connaitre davantage, augmentant encore plus notre conscience des lois universelles naturelles et par là même notre sagesse. Cela active le chakra aux mille pétales où  chaque pétale manifeste l'accession à une nouvelle dimension de compréhension. Nous comprenons que la mort n'existe pas et que nous sommes des êtres éternels.